

DRINK WELL

Si fiican u cab – KAARKA TUSMADA WAALIDKA

Cabbitaanka caafimaadka qaba ayaa muhiim u ah ilkaha caafimaadka qaba

- ★ Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu cabbo biyo badan oo tuubada ah*
- ★ Caanaha caadiga ah ayaa ka fiican caanaha wax lagu daray
- ★ Ka fogow cabbitaanada aysiidka iyo sonkorta leh sida cabbitaanada kookaha, cabitaanada cayaaraha, koordiyaalka iyo cabbitaanada furutka laga miiray

*khaasatan haddii uu leeyahay curiyaha loo yaqaan fluoride-ka



 **WaterBOY™**

SI FIICAN U CUN • SI FIICAN U CAB • SI FIICAN U NADIIFI

DRINK WELL

Si fiican u cab – KAARKA TUSMADA WAALIDKA

Cabitaanka ay tahay in ilmuhu maalin walba cabo

- ★ Biyaha
- ★ Caanaha (sooyaha oo ah cabitaan qani ku ah kaalshiyamka ayaa lagu bedeli karaa caanaha xoollaha)

Caanaha waxaa loo isticmaali karaa inay casar fiican kuu sameeyaan – isku day adoo ku daraya furut cusub iskuna wallaaqaya adeegsanayana aalladaha wax isku qasa si aad u samayso smoothie (caano iyo moos la isku qasay).

Cabitaanada ilmuhu ay tahay inay qaataan marmar keliya

- ★ Cabitaanka furutka (waxaase ka fiican inaad siiso furutka oo sidiisa ah)
- ★ Cabitaanka furutka
- ★ Koordiyaalka
- ★ Cabitaanada ay ka midka yihiin kookaha, isbaraytka iwm
- ★ Cabitaanka sharoobada
- ★ Cabitaanka cayaaraha

